



茶艺老师教授职工品茶闻香



气排球队员拦网防守



跟随老师习练八段锦



学习咖啡的制作

### 学习插花艺术 打造炫彩生活

“插花艺术，是将剪切下来的植物的枝、叶、花、果作为素材，经过一定的技术（修剪、整枝、弯曲等）和艺术（构思、造型、设色等）加工，重新配置成精致完美、富有诗情画意，能再现大自然和生活美的艺术。”“创意达人”master公司的老师为职工讲解着插花的技巧。9月4日，丰台区房管中心工会举办了DIY创意制作“花篮花盒花花世界”插花活动，活动由丰台区女工部组织开设，由“创意达人”master公司授课，丰台区房管中心共有50位女职工参与了活动。

“这样的活动真是太好了。”丰台区房管中心审计部部长闫新红感慨道。活动中，授课老师向职工们介绍了花材、插花的理论知识并进行了现场演示，随后在实际操作过程中对每位学员都进行了指导。

“工会组织这样的插花活动，我们都特别愿意参加，借此机会增长插花的知识与技艺。”闫新红说。她平时非常喜欢鲜花，经常会去花店购买，由于对插花不是很了解，总是随意插在花瓶中，美感随之降低了很多。“通过参加插花活动，对插花艺术有了更深入的了解。看着自己动手完成的插花作品摆放在家里，花香飘逸，真的很赞！”闫新红说。

### 研习茶文化 提升生活品味

“在悠扬的琴声中，茶香飘

“丰富职工的业余文化体育生活，让职工生活得更健康、更快乐、更舒心，打造出一个职工专属的‘快乐加油站’，是我们工作的方向和不变的目标。”丰台区房管中心工会相关负责人说。工作中，丰台区房管中心组织开展了丰富多彩的职工文体活动：插花培训，让职工的生活飘满花香；茶艺、咖啡品鉴课程，让职工的休闲生活带上浓浓文化气息；组织更多职工开展气排球、足球、篮球、八段锦等体育项目，让职工在锻炼身体体的同时，拥有了健康、快乐的生活。



足球队获得“华夏幸福杯”冠军

丰台区房管中心工会：

## 多彩文体活动成职工

# 快乐加油站

□本报记者 余翠平 通讯员 杨云

溢，伴随着老师的娓娓讲解，我们度过了安静祥和的一段时光；茶艺活动不仅为职工们带来了茶文化知识，弘扬了我国的传统文化，也使我们在活动中放松了身心，舒缓了压力，值得点赞。”丰台区房管中心人力资源部部长马跃军对记者说。

8月底，房管中心工会组织职工开展了“快乐健康直通车”茶文化活动，近40名职工参与。此次茶文化活动，由丰台区总工会邀请的国家级鉴茶师邵博文和张宁两位老师主讲。两位老师首先为职工们讲解了茶的分类以及各类茶的特点与功效；还在现场展示了茶的冲泡、闻香、品鉴等饮茶知识，并在饮茶的礼仪方面对大家进行了指导。详细的讲解之后，两位老师带领职工们分别对茉莉花茶和白茶进行了品饮。

“平时吃的油腻了，我们也喝茶，但真的不讲究，比如：我喜欢绿茶，喝的时候一般就是水烧开了直接冲泡，听了老师的讲解，我明白了，泡茶水温也是有讲究的，冲泡绿茶要用80度至90度的水温，能充分释放茶的香气；此外还了解了非常多关于茶的知识，武夷山岩茶中的大红袍、金骏眉等有什么功效，多少度的水温冲泡等，收获很大。”马跃军说。

此外，为丰富职工文化生活，倡导时尚、健康、有品位的生活方式，9月25日，丰台区房管中心工会组织开展了“健康直通车”意式咖啡品鉴课程，邀请到中国咖啡师职业技能大赛考评员、中国咖啡师职业技能大赛评审马皓月老师授课。

“我们在咖啡的香醇韵味里，充分放松了身心。不仅缓解了压力，陶冶了性情，更切身感受到了浓浓的咖啡文化氛围，为工作和生活增添了幸福的滋味。”喜欢插花艺术的闫新红对工会组织的咖啡品鉴课程也饶有兴趣。

活动现场，老师先为每位职工做了一杯美式咖啡，咖啡香飘整个屋子，职工们在品尝咖啡的过程中，跟随老师一同了解咖啡的文化、历史、种类、产地、生产工艺、加工过程、咖啡冲泡方法及如何健康享用咖啡。互动环节中，老师现场教授手冲咖啡的制作方法 and 拉花技巧。“听完课程后增长了很多咖啡方面的知识，再去买咖啡时也懂得了怎么选择：喜欢奶多的买什么咖啡？美式咖啡和意式咖啡的区别是什么？喝起咖啡来也更讲究了。”闫新红说。

### 组织体育活动 让职工“告别”亚健康

“场上的选手为了各自的队伍奋力拼搏，尽最大的努力为自己的球队争得胜利。场上的观众也是热情高涨，为自己的球队加油鼓劲，偌大的体育场充斥欢呼、鼓劲的声音。”说起连续举办了三届的气排球比赛，丰台区房管中心机关办公室的贾亮向记者描述着比赛的场面。

贾亮从小就对运动情有独钟，足球、篮球、羽毛球等多类球类运动他都很喜欢。参加工作以后，丰台区房管中心工会为职工提供了运动场地，组织职工进行球类比赛，并多次带队参加丰台区举办的各项球类比赛，



专注学习插花

这让职工的业余生活变得丰富多彩。

贾亮是单位足球队员和篮球队员，2018年，丰台区房管中心成立气排球队，贾亮又积极加入进来。气排球队组建以后，区房管中心连续两年组织开展了职工气排球比赛。“对于气排球比赛来说，每一场胜利都是用汗水浇灌出来的，气排球虽然对体力和技术要求不是很苛刻，老少皆宜，但是却很讲究团队合作，在一个不大的场地内，5个队员要完成传球，击球，拦网等一系列动作，这就要求队员们有很好的配合和协作能力。”贾亮说。此外，贾亮和队员在工会带领下，多次参加了丰台区举办的气排球比赛，均取得了不错的名次。此外，他们参加足球比赛也多次夺冠。

“工会组织了丰富多彩的体育活动，让我们在锻炼身体体的同时，愉悦了心情。”贾亮的感受也得到了马跃军的认同。

为鼓励更多职工加强体育锻炼，丰台区房管中心工会组织职工开展了“快乐健康直通车”气

球八段锦课程，由丰台区总工会邀请的丰台区武术协会的两位老师针对八段锦的每段、每节的锻炼重点，进行指导示范。详细讲解了如何将动作和呼吸相结合，对全身各部位进行锻炼，并介绍了每一式的健身功效。“八段锦通过肢体的运动舒展筋骨，疏通经络；通过与呼吸进行结合、气血得到疏导、周流营卫、斡旋气机，长期练习八段锦可起到保健、防病治病的作用。这对长期坐办公室的我们来说，真是太有益处了。”马跃军对记者说。

长期坐着办公，很多职工的肩颈、腰部都会产生这样那样的问题，一定程度的体育锻炼对职工缓解亚健康状态十分有好处。“工会很鼓励我们参加各类体育活动，我对八段锦挺感兴趣，除了参加单位的八段锦课程，业余时间还会跟着网上的视频练习，每次出一身汗，感觉很舒服。”马跃军说。

“我们还会继续努力，组织更加丰富多彩的文体活动，让职工健康生活、快乐工作。”丰台区房管中心工会相关负责人说。